

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДОЗОВАНОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ПІЗНАВАЛЬНІ ПРОЦЕСИ В СТУДЕНТІВ

Талалай О.А., студент ННІПП НАВС

Науковий керівник: к.біологн., доцент, доцент кафедри психології та педагогіки ННІПП НАВС Лук'яненко І.А.

Збереження і зміцнення здоров'я студентів в даний час перетворюється в значущий фактор соціальної, культурної та економічної політики держави. В сучасних умовах розвитку технічного прогресу, коли більшість населення перебуває в умовах гіподинамії, фізичне виховання як елемент здорового способу життя студентської молоді стає важливою складовою розвитку суспільства. Вивчення пізнавальних процесів у студентів під дією фізичного навантаження є актуальним, оскільки сучасний рівень урбанізації, науково -технічного прогресу, комфорту є причиною хронічного «рухового голоду», який зрештою може привести через низку проміжних факторів, одним з яких є кисневе голодування мозку, до погіршення когнітивних процесів у молоді. Мета дослідження - визначити психофізіологічні особливості пізнавальних процесів у студентів - психологів під впливом дозованого фізичного навантаження під час занять фізичного виховання. Завдання дослідження: На основі теоретичного аналізу психолого -педагогічної літератури з'ясувати психофізіологічні особливості пізнавальних процесів, розкрити зміст основних понять. Експериментально дослідити вплив дозованого фізичного навантаження під час занять фізичного виховання на пізнавальні процеси у студентів - психологів. Об'єкт дослідження - психофізіологічні особливості пізнавальних процесів. Предмет дослідження - психофізіологічні особливості пізнавальних процесів у студентів - психологів під впливом дозованого фізичного навантаження. Методи дослідження: для вирішення першого завдання використовувався теоретичний аналіз психологічної та медичної літератури з проблеми дослідження. Для розв'язання другого завдання використовувались методики: Мюнстерберга на визначення сприйняття, методика дослідження мислення «Виявлення спільних понять», методика дослідження зорової та слухової пам'яті «10 слів», методика дослідження уваги «Розстановка чисел» та методика САН. Емпіричною базою дослідження були студенти - психологи першого курсу Навчально - наукового інституту права та психології Національної академії внутрішніх справ у кількості 30 осіб.

Наші дослідження показали, що дозоване фізичне навантаження під час занять фізичного виховання змінює активність пізнавальних процесів у студентів. Вивчення психофізіологічних особливостей пізнавальних процесів у студентів показало, що після дозованого фізичного навантаження у студентів покращується сприйняття, увага та мислення.